Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS CONTRATO: 150.25.4.0354 VIGENCIA 2025**	

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: CESAR QUINTERO QUINTERO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 13/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A ALBA ROCIO SUAREZ	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
JENNYFER GARCÌA MONTOYA	**FISIOTERAPIA**	**3116827071**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Cuarta visita	**X**

TEMAS: educación teórico prácticas en higiene postural y actividad y ejercicio físico y seguimiento al plan de recomendaciones concertado para la persona con discapacidad, su cuidador/a y núcleo familiar.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- Inicio
- Bienvenida
- Desarrollo de la agenda
- Acuerdos, sugerencias y conclusiones.

La sesión comienza con un cordial saludo de la profesional de fisioterapia, quien analiza los resultados obtenidos en cumplimiento de las recomendaciones dadas en sesiones anteriores, evaluando cuáles fueron esos resultados y cuáles requieren un plan de mejora de acuerdo a las necesidades de la paciente.
Durante la reunión se abordaron los siguientes tópicos:

HIGIENE DE LA POSTURA

- Se describió qué implica la higiene postural y por qué es fundamental para prevenir molestias en la espalda, el cuello y las articulaciones.
- Se presentaron ejemplos básicos de cómo sentarse, levantarse, caminar y acostarse de manera adecuada.
- Se proporcionaron recomendaciones para optimizar el uso de sillas, camas y otros muebles en el hogar, ajustándolos a las necesidades personales.

EJERCICIO FÍSICO DIARIO

- Se discutió acerca de la relevancia de mantenerse activo a diario, incluso mediante actividades simples como caminar, realizar labores domésticas o utilizar las escaleras.
- Se aconsejó no permanecer sentado durante períodos prolongados y se sugirió realizar pausas de actividad.

ACTIVIDAD FÍSICA AJUSTADA.

- Se detallaron las ventajas del ejercicio: mejora en el equilibrio, aumento de la fuerza muscular, mayor bienestar emocional y mayor autonomía.
- Se sugirieron actividades suaves y seguras que pueden realizarse en el hogar o en grupo, tales como estiramientos, ejercicios de movilidad articular, caminatas controladas y ejercicios de respiración.
- Se destacó la relevancia de realizarlos de manera regular, manteniendo siempre el respeto por los propios límites y buscando la orientación de un profesional si se presenta alguna incomodidad.

La sesión concluye con la entrega de las recomendaciones adecuadas, considerando las condiciones físicas del paciente. Se recuerda continuar el plan de tratamiento que se sugiere por parte de la profesional de la salud y se orienta al cuidador para que brinde acompañamiento continuo durante la realización de estas actividades y ejercicios.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

SUGERENCIAS CONCLUYENTES

- Establecer un horario diario que incluya períodos de descanso y actividad física.
- Utilizar calzado que sea cómodo y seguro tanto dentro como fuera de casa.
- Llevar a cabo ejercicios de manera gradual y bajo supervisión si es preciso.
- Conservar una posición recta y abstenerse de llevar cargas no esenciales.
- Pida ayuda de un profesional si experimenta dolores constantes o caídas frecuentes.

CIERRE

La sesión concluyó con una breve práctica de estiramientos y ejercicios para mejorar la postura, dirigidos por la fisioterapeuta. Los participantes estuvieron activos y demostraron interés en utilizar los consejos obtenidos en su rutina diaria para aumentar su bienestar general.
Cesar refiere estar realizando de manera adecuada los ejercicios propuestos en la segunda visita.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045